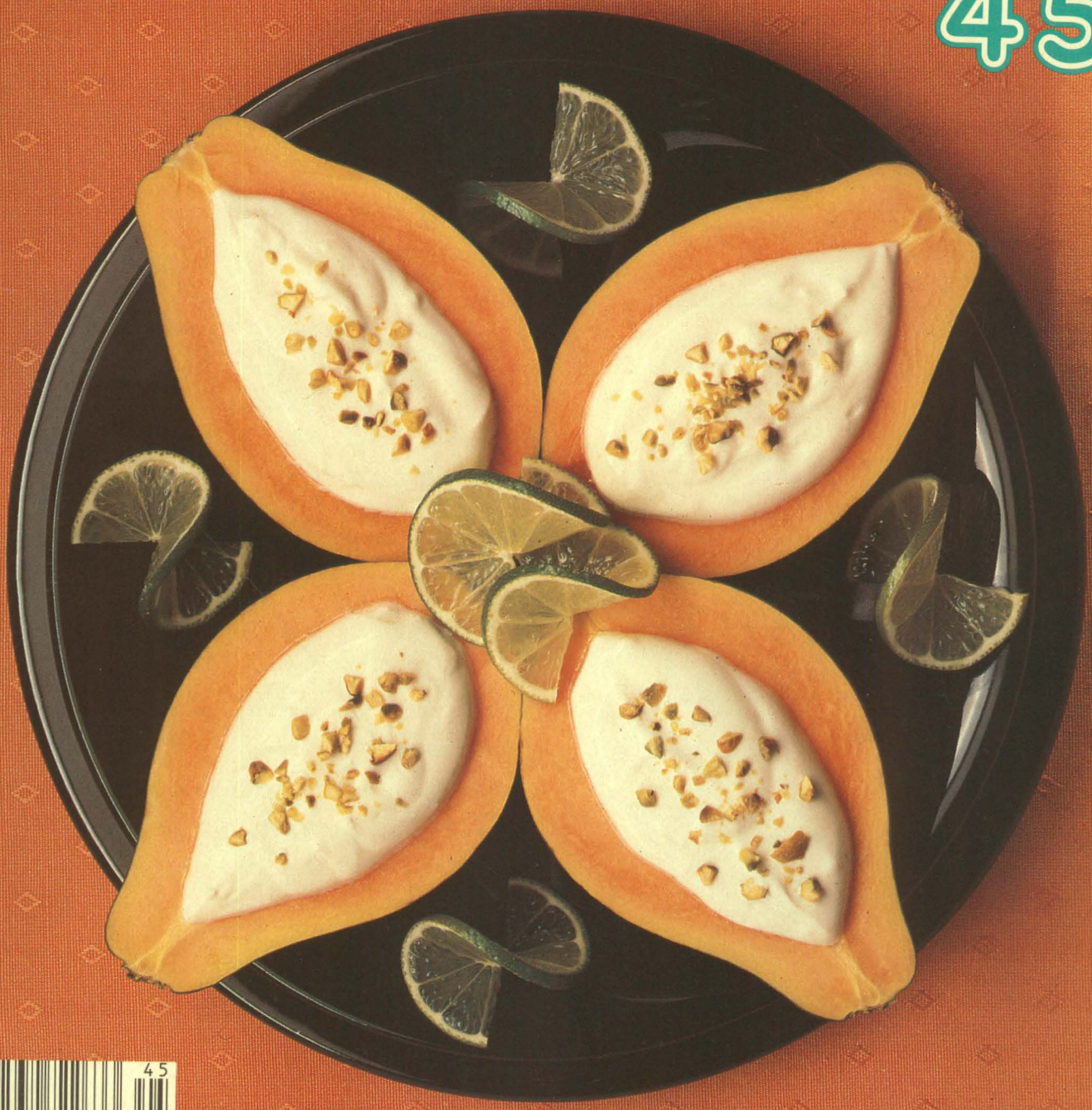
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

45



0 67532 72263 45

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 4 **FASCICULE 45**

CUISINE MICRO-ONDES 40
Le chocolat **1221**

RECETTE VEDETTE
Menu nouvelle cuisine **1226**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Pizzas express **1230**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 42
La truite aux micro-ondes **1236**

FRUITS ET LÉGUMES 41
Les fruits tropicaux **1240**

CONGÉLATION 35
Le riz : du four au congélateur **1244**

REPAS POUR MOI
Côtelette au bleu **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

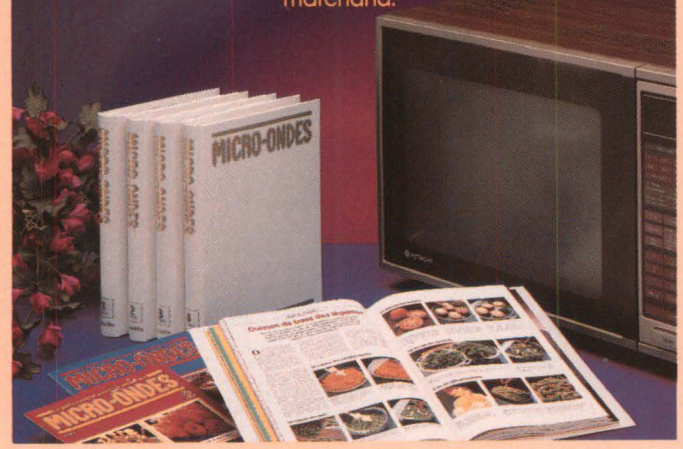
« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, quatrième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN NOV 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

Dans le prochain numéro

Bagatelle aux fruits rouges : sortez de l'ordinaire. Que ce soit au souper, au dîner ou à l'heure du thé, servez ce dessert rapide à préparer.

Le boeuf à toutes les sauces. À l'orientale, fruitée, à la crème ou épicée, les sauces transforment un plat simple en repas somptueux.

Des potages rapides à l'européenne préparés en quelques instants. Un circuit gastronomique que vous ne regretterez pas.

Plus...

Attention au sel ! Les courges et Soyez prêts : menu 1.

Le chocolat

Ne vous contentez plus d'à peu près lorsqu'il s'agit de chocolat. Obtenez des résultats parfaits à tout coup et ajoutez une touche de « délicieusement défendu » à vos plats !

Il est difficile de résister au goût sublime du chocolat. Toutefois, même les meilleurs cuisiniers se méfient de la cuisson imprévisible de cet aliment.

Par exemple, lorsqu'on fait fondre du chocolat au bain-marie, il se peut qu'une chaleur excessive ou qu'un peu d'humidité entrant en contact avec le chocolat lui fasse perdre de son lustre et le rende difficile à travailler.

Le four à micro-ondes permet de régulariser la cuisson du chocolat; pas de dégâts, de vapeur ou de cuisson trop longue. De plus, si le chocolat fondu durcit avant que vous ne l'ayez utilisé, enfournez-le simplement quelques minutes : plus vous le faites fondre et vous le travaillez, plus il sera malléable et facile à utiliser.

On peut choisir plusieurs types de chocolat, avec des résultats variés. Les confiseurs et les pâtissiers utilisent du chocolat noir très pur, cher et difficile à obtenir. Le chocolat noir est vendu en tablettes ou au poids. Le chocolat de cuisine donne de bon résultats. Le chocolat au lait est pratique si vous désirez un fini moins lustré et un goût plus sucré; enfin, les capuchons de chocolat et la glace pour gâteau au chocolat sont tout indiqués pour les gâteaux maison.

Lorsque vous faites fondre le chocolat aux micro-ondes, assurez-vous que le bol et les ustensiles sont parfaitement secs. Il arrive aussi que le chocolat garde sa forme une fois fondu. Vérifiez en remuant après la cuisson, et enfournez de nouveau s'il reste des morceaux solides. On ajoute parfois un corps gras au chocolat pour lui donner un fini lustré, mais le beurre et la margarine le rendent granuleux. À moins d'indications contraires, utilisez de l'huile végétale, qui s'incorpore facilement au chocolat et qui n'en modifie pas la texture.

Chocolat chaud à la crème

DON LAST

Chocolat chaud à la crème

5¾ min

Temps d'attente : aucun

1 tablette de chocolat au lait de 3 ½ oz/90 g
1 ¼ tasse/275 ml de crème 15 %
1 ¼ tasse/275 ml de lait
sucre au goût
¼ de cuil. à café de cannelle moulue
1 pincée de clous de girofle moulus
4 bâtons de cannelle

4 PERSONNES

1 Cassez le chocolat dans un bol profond et faites fondre de 1 ¾ à 2 ¾ min à MAX. Remuez.

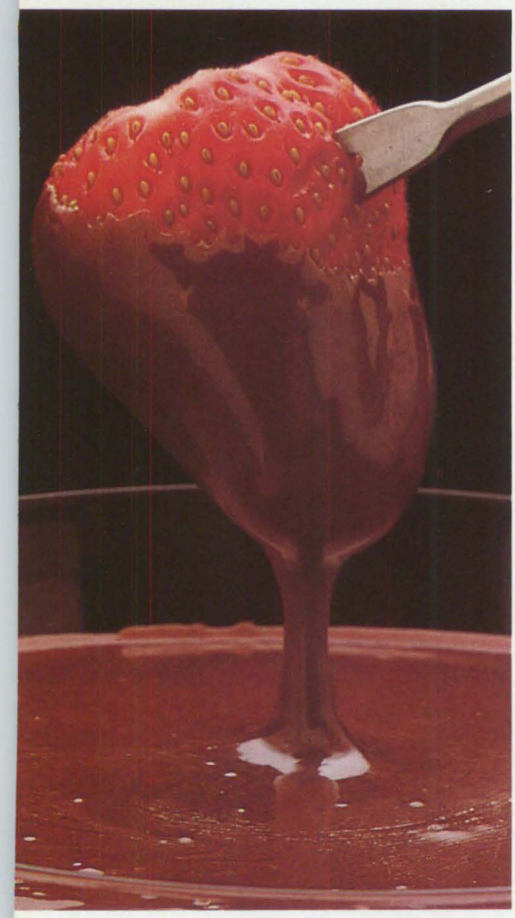
2 Incorporez la crème et le lait en fouettant, le sucre au goût et les épices. Faites chauffer de 4 à 4 ½ min à MAX., en fouettant à mi-cuisson et à la fin.

3 Versez la boisson dans quatre verres et servez avec un bâton de cannelle.

Pour faire fondre le chocolat

TYPE	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À MED. (REMUEZ À MI-CUISSON ET À LA FIN)
Capuchons de chocolat*	2 oz/50 g	de 2 ½ à 3 ½ min
	4 oz/100 g	de 3 ½ à 4 ½ min
	8 oz/225 g	de 4 ½ à 5 min
Glace au chocolat *	2 oz/50 g	2 ou 3 min
	4 oz/100 g	de 2 ½ à 3 ½ min
	8 oz/225 g	de 3 ½ à 4 min
Chocolat au lait	2 oz/50 g	de 1 ¾ à 2 ¾ min
	4 oz/100 g	de 2 ½ à 3 ½ min
	8 oz/225 g	de 3 ½ à 4 min
Chocolat noir	2 oz/50 g	de 2 à 2 ½ min
	4 oz/100 g	de 2 ½ à 3 min
	8 oz/225 g	de 3 à 3 ½ min
Chocolat de ménage	2 oz/50 g	de 3 à 3 ½ min
	4 oz/100 g	de 4 à 4 ½ min
	8 oz/225 g	de 5 ½ à 6 min
Chocolat blanc	2 oz/50 g	de 1 ¼ à 1 ¾ min
	4 oz/100 g	de 1 ½ à 2 ½ min
	8 oz/225 g	de 2 ½ à 3 min

*Chocolat noir et au lait



Fondue au chocolat

Fondue au chocolat

7½ min

Temps d'attente : aucun

Servez avec des cubes de gâteau de Savoie à pâte ferme et un choix de fruits frais (des tranches épaisses de bananes sont un délice); fournissez de longues fourchettes pour tremper ces aliments dans la fondue. On peut aussi employer des doigts de dame, mais attention de ne pas tremper vos propres doigts !

6 oz/175 g de capuchons de chocolat
2 cuil. à soupe de beurre
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
3 cuil. à soupe de jus d'orange non sucré
3 cuil. à soupe de sirop de maïs

4 À 6 PERSONNES

1 Mettez les capuchons de chocolat dans un bol avec le beurre.

2 Faites fondre 4 ½ min à MED., à découvert; remuez après 2 min, puis à la fin de la cuisson.

3 Incorporez le reste des ingrédients et faites chauffer à découvert, 3 ou 4 min à MED. Servez avec du gâteau ou des fruits.

VARIANTE

Remplacez le jus d'orange par de la liqueur d'orange ou de café, du cognac ou du café instantané.

Micro-trucs

Si le chocolat épaissit, faites-le fondre à nouveau à MED. jusqu'à ce qu'il bouillonne.

Conseils du chef

La fondue peut aussi servir de sauce au chocolat. Essayez-la avec des profiteroles, de la crème glacée à la vanille ou des meringues. On peut préparer la fondue à l'avance et la faire réchauffer avant de servir. Il suffit simplement de l'enfourner 1 ½ ou 2 min à MED., puis de bien remuer.

Poires pochées, sauce au chocolat

16½ min

Temps d'attente : 5 min

Cette sauce au chocolat se sert aussi avec de la crème glacée et fait le délice des enfants (et des grands !).

½ tasse/125 ml d'eau
1 tasse/225 g de sucre super fin (sucre semoule)
lanières de zeste de citron
6 poires fermes, épluchées, le coeur enlevé mais conservant leur pédoncule
1 oz/25 g d'amandes hachées (facultatif)

SAUCE AU CHOCOLAT
6 oz/175 g de chocolat
2 oz/50 g de beurre
6 cuil. à soupe de crème 35 %
6 cuil. à soupe de crème 15 %

6 PERSONNES

1 Mélangez l'eau avec le sucre et le zeste dans un bol profond. Couvrez et portez à ébullition, 3 ou 4 min à MAX.
2 Placez les poires debout dans le sirop, cinq en bordure et une au centre. Mouillez-les abondamment du sirop.
3 Couvrez et faites cuire de 7 à 10 min à MAX., jusqu'à tendreté, en tournant le bol de moitié après 4 min. Laissez reposer 5 min. Laissez refroidir, puis réfrigérez 2 ou 3 h.
4 Préparez la sauce : défaites le chocolat dans un bol et ajoutez le beurre. Faites chauffer 5 ou 5 ½ min à MED., jusqu'à ce que fondu. Incorporez peu à peu la crème, puis faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MED., jusqu'à ce que bien chaud.
5 Placez les poires dans des coupes et versez la sauce sur chaque poire. Saupoudrez d'amandes si désiré.

Poires pochées, sauce au chocolat

PAUL WEBSTER

Copeaux de chocolat

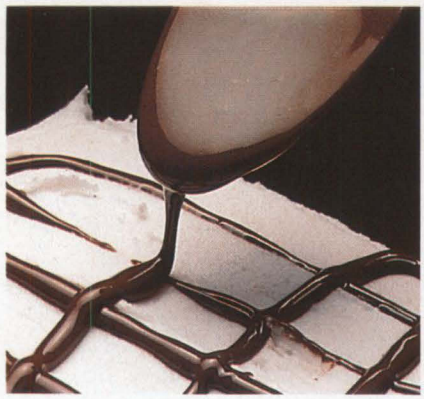
Faites fondre *4 oz/100 g de chocolat 4 ou 4 ½ min à MED. Remuez bien, puis laissez durcir. Faites fondre de nouveau et remuez.*

Versez *sur une surface lisse ou une plaque de marbre; lissez sans arrêt jusqu'à ce que presque pris (ne laissez pas trop prendre, sinon le chocolat va craquer).*

Maintenez *un long couteau selon un angle de 45°; exercez une pression égale et glissez la lame pour obtenir de grands copeaux.*

Décorations de chocolat

Volutes de chocolat : *faites chauffer un morceau de 2 oz/50 g de chocolat au lait à MIN., jusqu'à ce que juste chaud. Tournez 1 fois. Grattez avec un éplucheur à légumes le côté plat du chocolat, au-dessus d'une assiette froide.*



Filets de chocolat : *faites fondre 2 oz/50 g de chocolat, 2 ou 2 ½ min à MED. Remuez bien puis versez-le en filet sur un gâteau, à l'aide d'une cuiller. Réfrigérez.*

Mousse au chocolat

2½ min

Temps d'attente : aucun

Le goût très fin de ce dessert excellent et sa facilité d'exécution vous séduiront à tout jamais.

3 oeufs, jaunes et blancs séparés
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
4 oz/100 g de chocolat
1 pincée de sel
volutes de chocolat (voir ci-dessus) pour décorer

4 PERSONNES

1 Fouettez les jaunes d'oeufs avec le sucre, jusqu'à consistance crémeuse.
2 Cassez le chocolat en morceaux et placez-le dans un bol. Faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MED., à découvert, jusqu'à ce qu'il soit fondu et lustré quand on le remue. Incorporez aux jaunes d'oeufs en fouettant.
3 Versez les blancs d'oeufs et le sel dans un bol et montez en neige.
4 Versez un peu des blancs d'oeufs dans le chocolat pour le ramollir, puis incorporez rapidement le reste à l'aide d'une cuiller en métal.
5 Versez dans de petits ramequins et réfrigérez 2 h. Servez froides, garnies de volutes de chocolat et de crème si désiré.

Gâteau au chocolat

12 min

Temps d'attente : 5 min

1 tasse/100 g de farine tout usage, tamisée
¼ de tasse/50 g de cacao en poudre
1 ½ cuil. à café de poudre à pâte
6 oz/175 g de beurre, amolli
⅜ de tasse/75 g de cassonade foncée
3 oeufs
4 oz/100 g de chocolat
3 cuil. à soupe de lait

GLACE
2 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de lait
2 cuil. à soupe de cacao en poudre, tamisé
2 ½ tasses/450 g de sucre glace, tamisé
2 oz/50 g de chocolat
½ cuil. à café d'extrait de vanille

10 À 12 PORTIONS

1 Graissez légèrement de beurre, de margarine ou d'huile un moule à gâteau de 8 po/20 cm de diamètre. Foncez la base d'un cercle de papier ciré légèrement graissé.
2 Tamisez la farine avec le cacao et la poudre à pâte. Travaillez en crème le beurre et le sucre. Versez les oeufs un à la fois, en ajoutant 1 cuil. à soupe de farine tamisée et en battant bien entre chaque addition.
3 Défaites le chocolat en carrés et placez-les dans un petit bol. Faites fondre 2 ½ ou 3 min à MED., à découvert. Incorporez au mélange crémeux, puis ajoutez le reste de la farine et le lait.
4 Versez le tout dans un moule à gâteau et lissez la surface. Faites cuire à découvert, 5 ½ ou 6 ½ min à MAX., en tournant le plat de moitié 1 fois. Une fois cuit, le gâteau se détache des parois et une broche insérée au centre en ressort propre.
5 Laissez reposer 5 min, puis démoulez sur une grille et laissez refroidir.
6 Préparez la glace : faites chauffer le beurre et le lait dans un bol 1 ou

Gâteau au chocolat

2 min à MED., jusqu'à gros bouillons.

7 Incorporez peu à peu le cacao et le sucre glace.

8 Défaites le chocolat dans un bol et faites fondre 2 ou 2 ½ min à MED. Incorporez à la glace avec l'extrait de vanille. Battez bien.

9 Tranchez le gâteau en deux et couvrez la première moitié du tiers de la glace. Couvrez de la deuxième moitié du gâteau et glacez le tout avant que la glace ne durcisse. (Faites ramollir 1 min à MED., si nécessaire.)

Notes sur la congélation

Vous pouvez congeler le gâteau sans glace durant six mois. Coupez-le en deux, placez une feuille de papier à congeler entre les parties et congelez dans un sac en polythène. Pour décongeler, enlever toute attache en métal et décongelez dans son sac à DÉCONGÉLATION, 5 min au plus. Sortez du sac, séparez les parties et laissez reposer de 5 à 10 min. On peut congeler le gâteau glacé durant trois mois seulement. Faites-le décongeler 3 ou 4 h à la température de la pièce.

Cuisson du gâteau

Graissez *un moule à gâteau de 8 po/ 20 cm de diamètre et foncez la base d'un cercle de papier ciré graissé.*

Versez *le mélange dans le moule et lissez la surface. Faites cuire 5 ½ ou 6 ½ min à MAX., en tournant le moule de moitié une fois durant la cuisson.*

Le gâteau *est cuit lorsqu'il se détache des parois et qu'un bâtonnet enfoncé en ressort propre. Ne faites pas trop cuire; le centre devrait rester légèrement collant.*

Menu nouvelle cuisine

Régalez vos amis avec ce menu nouvelle cuisine, à la fois festin pour les yeux et délice pour le palais. Outre le fait qu'il est appétissant, il se prépare en un rien de temps au four micro-ondes.

La nouvelle cuisine n'en finit plus de nous montrer ses différentes facettes; basée sur un savant amalgame de saveurs délicates, elle offre un large éventail de plats à base de fruits et de légumes.

La présentation reste toujours une partie importante de cette nouvelle façon de cuisiner. La texture et la forme des aliments sont très importantes : c'est pourquoi le four à micro-ondes constitue l'outil parfait pour ce type de cuisine. Les plats seront si bien présentés qu'il vous en coûtera de les entamer !

Les terrines de foie aux oeufs, servies en entrée, sont décorées de délicates lanières de piment doux rôti, et les légumes panachés sont une fête pour l'oeil. Si vous désirez servir un autre légume, les pommes de terre en éventail (fascicule 24, page 659) donneront aussi une touche originale au plat.

Votre four vous permettra de servir un repas léger, bien équilibré, qui plaira à tous vos invités.

Filet de boeuf à l'estragon

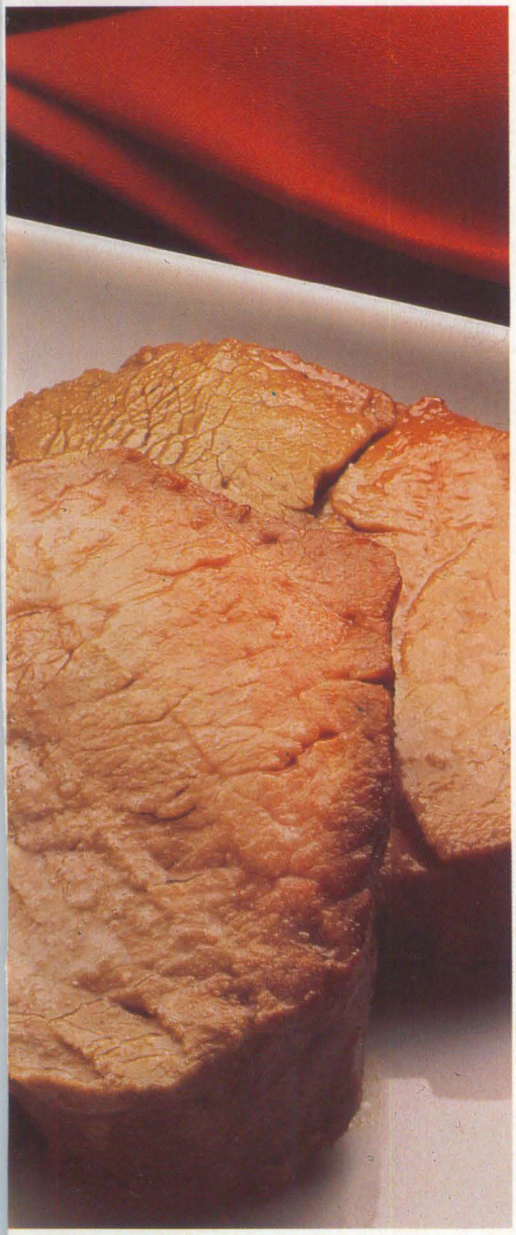
Terrines de foie aux oeufs

4½ min

Temps d'attente : aucun

4 oeufs
4 tranches de pâté de foie
4 cuil. à soupe de crème 35 %
sel et poivre
4 cuil. à soupe d'herbes fraîches hachées
2 morceaux de piment doux rôti, coupés en lanières

GARNITURE
bouquets de cresson
mini-croissants (facultatif)



4 PERSONNES

1 Graissez 4 petits ramequins et déposez une tranche de pâté au fond de chacun d'eux. Cassez 1 oeuf dans chaque ramequin et crevez le jaune à l'aide d'un bâtonnet.

2 Faites cuire de 4 à 6 min à MED., jusqu'à ce que le blanc commence à prendre. Versez l'équivalent de 1 cuil. de crème sur chaque oeuf et assaisonnez au goût. Faites chauffer de ½ à 1 ½ min à MAX. pour terminer la cuisson.

3 Parsemez dans chaque ramequin 1 cuil. à soupe d'herbes fraîches et décorez des lanières de piment.

4 Disposez les ramequins sur une assiette et entourez de cresson et d'un mini-croissant si désiré.

Conseils du chef

On peut utiliser avec succès n'importe quelle herbe fraîche. Essayez un mélange de persil et d'échalotes, ou un peu d'aneth frais pour varier les saveurs.

MENU

Terrines de foie aux oeufs
Pâté de foie avec oeuf et fines herbes

Filet de boeuf à l'estragon
Tendre rôti et sauce à la crème

Légumes panachés
Choix de savoureux légumes

Crème glacée au coulis de pêches
Coupes croquantes en sauce aux pêches

4 PERSONNES

Compte à rebours

La veille
Faites cuire les coupes à crème glacée. Laissez complètement refroidir sur une grille, puis conservez dans un contenant hermétique. Faites la sauce aux pêches et conservez au réfrigérateur, dans un contenant hermétique.

Durant la matinée
Préparez la marinade. Faites mariner le boeuf selon la recette. Hachez les herbes et réfrigérez dans un contenant hermétique. Épluchez et hachez les légumes, puis conservez-les séparément au réfrigérateur, dans des sacs en polythène. Épluchez les pommes de terre si nécessaire et réfrigérez dans un bol d'eau froide. Faites cuire les croissants de façon conventionnelle si vous les servez.

30 min avant de servir
Sortez tous les légumes du réfrigérateur et égouttez les pommes de terre s'il y a lieu. Faites cuire le boeuf et couvrez lâchement de papier aluminium, côté brillant à l'intérieur pour le garder chaud. Faites cuire les légumes et laissez-les dans leur plat, à couvert. Sortez la crème glacée du réfrigérateur pour qu'elle retrouve son moelleux.

5 min avant de servir
Faites cuire les terrines et servez chaud avec les mini-croissants.

Entre l'entrée et le plat principal
Faites chauffer la sauce et découpez le boeuf. Faites chauffer les légumes 2 ou 3 min à MAX. Préparez les portions dans les assiettes.

Avant le dessert
Versez la sauce aux pêches dans de jolis plats. Imprimez un mouvement à la sauce aux framboises. Remplissez les coupes de crème glacée et servez immédiatement.

Filet de boeuf à l'estragon

14½ min

Temps d'attente : 3 min

Servez ce rôti avec des légumes panachés et des pommes de terre en éventail pour un repas plus consistant (fascicule 24, page 659). Garnissez de champignons cannelés (voir Conseils du chef, à droite).

1 tasse/250 ml d'eau
3 cuil. à soupe de vin rouge
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café d'estragon séché
¼ de cuil. à café de sel
¼ de cuil. à café de poivre
1 lb/450 g de filet de boeuf
champignons cannelés
estragon frais pour garnir

4 PERSONNES

1 Mêlez l'eau dans un bol avec le vin, l'huile, l'estragon, le sel et le poivre, et amenez à ébullition à découvert, 2 ou 3 min à MAX.

2 Réglez à MED. et faites chauffer la marinade 1 min. Laissez refroidir légèrement. Placez le boeuf dans un grand sac en polythène, puis dans un grand plat.

3 Versez la marinade dans le sac. Réfrigérez de 4 à 8 h, en tournant la viande plusieurs fois sur elle-même.

4 Ôtez le boeuf de la marinade et placez-le sur une grille, le côté le plus mince rabattu sous la pièce pour égaliser le rôti. Ficelez et réservez la marinade.

5 Protégez les extrémités du rôti de petits morceaux de papier aluminium et faites saisir 3 min à MAX. Ôtez le papier.

6 Réglez à MED. et faites chauffer de 8 ½ à 10 min, jusqu'à ce que la température interne atteigne 135 °F/57 °C, en retournant la viande une fois. Laissez reposer 3 min. Réservez le jus de cuisson. Placez le rôti sur une assiette de service et garnissez de champignons et de feuilles d'estragon frais.

Sauce à l'estragon

3½ min

Temps d'attente : aucun

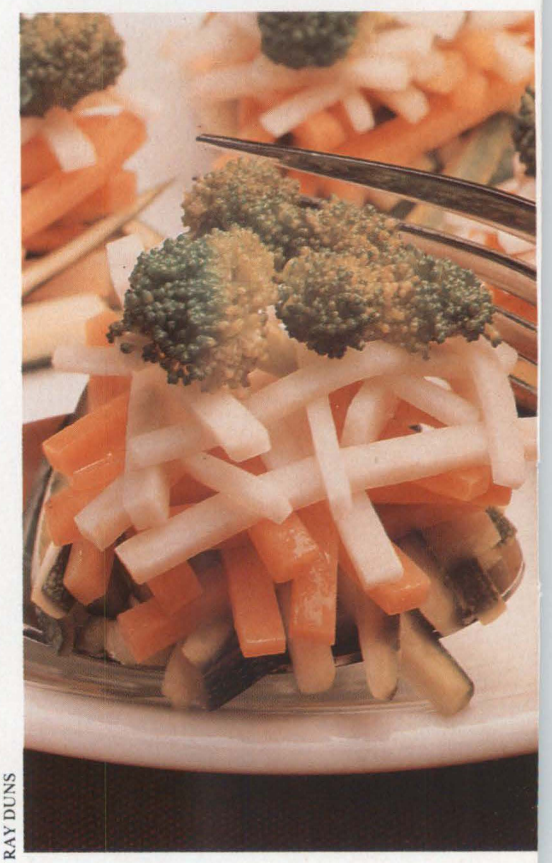
marinade réservée du filet de boeuf
jus de cuisson du boeuf
½ cube de bouillon de boeuf
½ tasse/125 ml de crème 35 %
2 jaunes d'oeufs
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Versez la marinade et le jus de cuisson dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX. Faites dissoudre le cube dans ce bouillon.

2 Incorporez la crème et les jaunes d'oeufs au liquide en fouettant et faites chauffer 1 ½ min à MED.-MAX. Fouettez toutes les 30 s, jusqu'à ce que légèrement épaissi. Assaisonnez de sel et de poivre et servez dans une saucière chaude avec le boeuf, les légumes panachés et les pommes de terre en éventail.

À gauche : *Terrines de foie aux oeufs*
Ci-dessous : *Légumes panachés*



RAY DUNS

Légumes panachés

6½ min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de carottes, taillées en allumettes
4 oz/100 g de céleri-rave, taillé en allumettes
4 oz/100 g de brocoli, défait en bouquets
3 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de jus de citron
4 oz/100 g de courgettes, taillées en allumettes
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Disposez les carottes, le céleri-rave et le brocoli en petits paquets distincts sur les parois d'un plat peu profond. Arrosez-les de jus de citron et parsemez de beurre.
2 Couvrez et faites cuire à MAX. de 5 à 7 min, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais encore croquants, en tournant le plat du quart toutes les deux minutes.
3 Déposez les courgettes au centre du plat, couvrez et enfournez à MAX. 1 ½ ou 2 min, jusqu'à ce que les courgettes soient cuites à point. Assaisonnez au goût.
4 Superposez les légumes en quatre triangles croisés pour leur donner l'aspect d'une botte de foin. Servez avec le boeuf.

VARIANTE
Vous pouvez remplacer le céleri-rave par du navet coupé en petits bâtonnets ou des poireaux émincés. Faites cuire de la même façon.

Conseils du chef

Préparation des champignons cannelés : choisissez 8 champignons à chapeau large de taille semblable. À l'aide d'un couteau pointu, pratiquez quatre incisions du centre du chapeau vers l'extérieur. Pratiquez d'autres incisions contiguës aux premières de façon à laisser des cannelures. Badigeonnez de beurre fondu et enfournez à MAX. de 1 à 2 min. Servez avec le boeuf.

DON LAST

Crème glacée au coulis de pêches

Crème glacée au coulis de pêches

4 min

Temps d'attente : 1 min

2 oz/50 g de pain de blé entier, sans croûte
⅜ de tasse/75 g de cassonade dorée
½ cuil. à soupe de beurre, amolli
2 cuil. à café d'eau
4 boules de crème glacée ou de sorbet, pour servir

SAUCE
1 boîte de 15 oz/425 g de pêches en tranches dans leur jus
1 cuil. à soupe d'arrow-root
sucre super fin (sucre semoule) au goût
4 cuil. à café de sauce aux framboises

4 PERSONNES

1 Préparez les coquilles. Graissez quatre ramequins; à l'aide d'un robot culinaire, réduisez le pain en fines miettes. Ajoutez le sucre et le beurre et travaillez au robot jusqu'à homogénéité, puis versez l'eau et battez jusqu'à consistance granuleuse.
2 Répartissez ce mélange dans les ramequins et pressez-le fermement dans le fond et sur les parois de façon à le fond et sur les parois de façon à former une petite coquille. Disposez-les en cercle dans le four et faites-les cuire à MAX. de 2 à 3 ½ min, jusqu'à ce que l'extérieur soit croustillant. Laissez reposer 1 min, puis refroidir complètement.
3 Préparez la sauce : égouttez les pêches et réservez le jus. Réduisez les pêches en purée.
4 Versez 3 cuil. à soupe du jus réservé dans un bol de taille moyenne et incorporez-y l'arrow-root. Versez le reste du jus et enfournez à découvert de 2 à 2 ½ min, jusqu'à épaississement. Ajoutez la purée de pêches et laissez refroidir.
5 Pour servir, versez la sauce sur les quatre assiettes à dessert et étendez-la uniformément. Versez 1 cuil. à café de sauce aux framboises en rigoles sur un quart de l'assiette. Traversez les rigoles avec une broche ou la pointe d'un couteau pour leur donner l'aspect de plumes.
6 Mettez une boule dans chaque coquille et disposez le tout sur la sauce. Servez sans attendre.

VARIANTE
Remplacez les pêches par 1 boîte de 14 oz/400 g d'abricots dans le jus de pommes ou dans le sirop et suivez les étapes de la recette.

Pizzas express

Les pizzas se préparent en un rien de temps grâce aux micro-ondes. Laissez libre cours à votre imagination en préparant les garnitures de votre choix. Servez les pizzas avec une simple salade.

La préparation des pizzas aux micro-ondes permet au fromage de fondre en quelques minutes, tout en laissant la croûte et la garniture moelleuses et tendres. Pour servir à votre famille un repas vite fait, combinez la rapidité de votre four et les produits tout préparés pour la confection de pizzas; vous n'aurez ensuite qu'à composer une salade toute simple.

La plupart des supermarchés offrent plusieurs variétés de garnitures pour pizzas en boîte. Cela vous épargne non seulement du temps, mais également l'effort de préparer une sauce aux tomates riche et épaisse. Toutefois, si vous ne pouvez trouver de garniture en boîte, assaisonnez le contenu d'une boîte de tomates hachées (plus épaisses que les tomates entières ordinaires) de fines herbes,

Pizza aux poivrons

de sel et de poivre, d'oignons râpés et d'un peu de sucre.

Les grandes surfaces vendent également des emballages de pâtes à pizza. Étant donné qu'il y en a plusieurs dans un même paquet, faites congeler le surplus pour la prochaine fois. Certains préfèrent les pâtes plus légères, préparées avec du pain croûté. Tranchez simplement en deux des baguettes dans le sens de la longueur et étendez sur chaque moitié la garniture de votre choix. Saupoudrez de parmesan râpé et faites cuire jusqu'à ce que le fromage fonde. Un petit goûter facile et rapide !

Pour épargner encore plus de temps, n'hésitez pas à faire congeler des pizzas déjà garnies.

Pizza aux poivrons

6 min

Temps d'attente : 3 min

1 boîte de 1,75 oz/50 g d'anchois, égouttés
1 boîte de 6 oz/170 g de garniture à pizza
1 abaisse de pizza de 10 po/25 cm de diamètre
½ petit poivron rouge, épépiné et coupé en anneaux
6 oz/175 g de mozzarella râpé
8 olives noires coupées en deux
1 cuil. à soupe de parmesan râpé

2 PERSONNES

1 Hachez les anchois et mélangez-les avec la garniture. Couvrez l'abaisse de ce mélange.

2 Disposez sur le dessus les poivrons et faites cuire à MAX. 2 min.

3 Couvrez de mozzarella. Disposez les olives en les enfonçant légèrement dans le fromage et parsemez de parmesan.

4 Enfournez à MAX. de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la pizza soit bien chaude et que le fromage fonde. Laissez reposer 3 min.

Conseils du chef

Si vous ne pouvez vous procurer de garniture en boîte, utilisez plutôt des tomates hachées en boîte, auxquelles vous ajouterez des fines herbes, fraîches ou séchées. L'origan ou le basilic en rehaussera agréablement le goût.

Pizza toute garnie

Pizza toute garnie

16 min

Temps d'attente : aucun

1 abaisse de tarte au blé entier (voir fascicule 4, p. 87)
1 poivron vert épépiné et coupé en lanières
4 oz/100 g de champignons tranchés
2 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce aux tomates
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
8 oz/225 g de saucisses de porc fumées, coupées en tranches de ½ po/12 mm
1 généreuse pincée d'assaisonnement au chili
1 généreuse pincée de cumin moulu
1 généreuse pincée d'origan séché
2 cuil. à soupe d'olives noires, dénoyautées et coupées en deux
2 oz/50 g de mozzarella râpé
2 oz/50 g de cheddar râpé

2 PERSONNES

1 Mêlez dans un petit bol le poivron et les champignons. Couvrez d'une pellicule plastique et enfournez à MAX. 5 min, ou jusqu'à tendreté. Égouttez bien.

2 Dans un plat de 5 tasses/1,25 l, combinez le ketchup ou la sauce aux tomates, la pâte de tomates et tous les assaisonnements. Faites cuire à découvert 2 min à MAX.

3 Incorporez les tranches de saucisses, le poivron, les champignons et les olives; déposez le tout dans l'abaisse. Parsemez du fromage râpé et faites cuire de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et la pizza, très chaude. Servez immédiatement.

Pizza toutes occasions

12½ min

Temps d'attente : 5 min

Que vous soyez jeune, vieux ou entre les deux, la pizza plaît à tous. Servez-la à l'heure du souper ou lors d'une petite soirée.

1 paquet de 10 oz/280 g de préparation de pain blanc
4 ½ cuil. à soupe de chapelure
1 cuil. à soupe de graines de pavot
1 cuil. à soupe de beurre fondu

GARNITURE

1 lb/450 g de porc haché maigre
1 petit oignon haché
2 gousses d'ail écrasées
1 cuil. à café de sauce soya
1 petit poivron vert, épépiné et haché
1 cuil. à café d'origan
1 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
1 cuil. à café de basilic séché
1 boîte de 18 oz/500 g de tomates en crème
sel et poivre
4 oz/100 g de mozzarella ou de cheddar râpé
1 cuil. à soupe de persil frais haché
parmesan râpé

8 PORTIONS PAR PIZZA

VARIANTES

Si vous ne pouvez vous procurer des tomates en crème, utilisez des tomates hachées en boîte. Rehaussez-en la saveur en y ajoutant 1 cuil. à soupe de pâte de tomates.

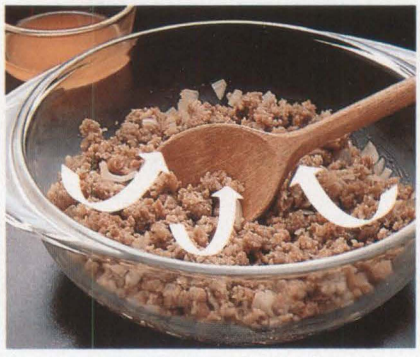
Notes sur la congélation

Préparez la garniture et laissez-la refroidir. Étendez-la dans l'abaisse, sans le fromage. Emballez, étiquetez et faites congeler 3 mois au maximum. Pour décongeler, déballez la pizza et couvrez-la de papier absorbant. Déposez au four sur une assiette renversée et tournez toutes les 2 min. Faites chauffer de 10 à 12 min à DÉCONGÉLATION, laissez reposer 4 ou 5 min, puis parsemez de fromage. Enfournez à MAX. 8 ou 9 min. Laissez reposer, à couvert, 1 ou 2 min.

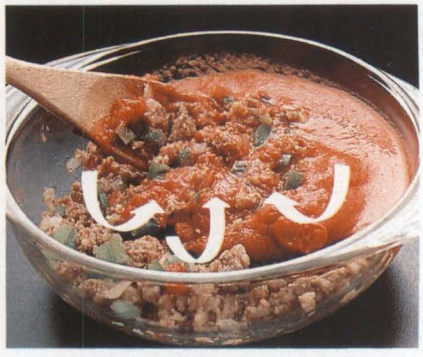
Préparation des pizzas toutes occasions

Mettez *la préparation pour pain dans un bol et ajoutez l'eau selon les instructions. Mêlez jusqu'à obtention d'une pâte lisse et pétrissez environ 5 min.*

Mélangez *la chapelure et les graines de pavot. Graissez 2 moules ronds de 10 po/25 cm de la moitié du beurre fondu. Couvrez uniformément les moules de la moitié du mélange.*

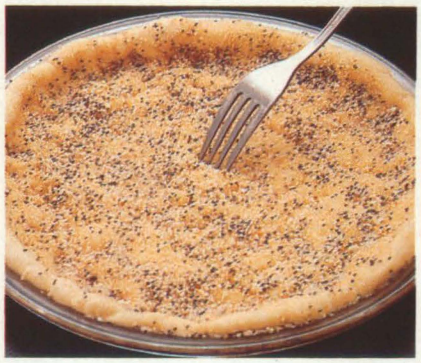


Abaissez *la pâte en deux cercles de 10 ½ po/26 cm. Pressez-la bien dans les moules. Badigeonnez du reste de beurre et parsemez du reste de chapelure.*



Couvrez *les moules de pellicule plastique et laissez lever la pâte 30 min dans un endroit tiède. Retirez la pellicule et percez la pâte à l'aide d'une fourchette.*

Faites cuire *1 abaisse à la fois de 3 ½ à 4 min à MAX. ou jusqu'à ce que la pâte soit sèche au toucher et qu'elle se relève sous la pression du doigt. Tournez le plat du quart à trois reprises.*



Mêlez *dans un grand bol porc, oignon, ail et sauce soya. Faites cuire à MAX. 2 ½ ou 3 min, jusqu'à ce que le porc se défasse aisément. Remuez à mi-cuisson.*

Incorporez *poivron, herbes, sucre, tomates, sel et poivre. Couvrez et faites cuire à MAX. 4 ou 5 min, en remuant 1 fois, jusqu'à ce que le tout soit bien cuit.*

Répartissez *la préparation dans les deux abaisses. Parsemez de mozzarella ou de cheddar (2 oz/50 g par abaisse) et de persil haché.*

Enfournez *les pizzas, une à la fois, 2 ½ ou 3 min à MAX., jusqu'à ce que le fromage soit fondu et la pizza, bien chaude. Ajoutez le parmesan et laissez reposer 5 min.*

Micro-trucs

Utilisez le four à micro-ondes pour faire lever la pâte, surtout si votre cuisine est bien fraîche. Couvrez une abaisse de pellicule plastique et enfournez-la à MAX. 15 s. Laissez reposer de 7 à 10 min. Répétez ces étapes deux fois, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Procédez par rotation : lorsqu'une abaisse est au four, laissez l'autre reposer. Faites cuire les abaisses (étape 5) pour utilisation immédiate ou pour congélation.

Pizza à la viande

Pizzas aux olives

9¾ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre
1 oignon haché fin
2 gousses d'ail écrasées
2 abaisses à pizza de blé entier, de 7 po/18 cm de diamètre
8 oz/225 g d'emmenthal ou de gruyère râpé
½ cuil. à café de paprika
8 olives noires tranchées
8 olives vertes tranchées

4 À 6 PORTIONS PAR PIZZA

1 Faites fondre le beurre dans un petit bol couvert, 45 s à MAX.
2 Incorporez l'oignon et l'ail. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire à MAX. 4 ou 5 min, en remuant 1 fois, jusqu'à tendreté. Étendez sur les abaisses.
3 Mêlez le fromage et le paprika et parsemez la pâte des deux tiers de cette préparation.
4 Couvrez des olives, puis parsemez du restant de fromage.
5 Faites cuire à découvert 1 pizza à la fois 2 ½ ou 3 min à MAX., jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Coupez la pizza en pointes et faites cuire encore 1 min si vous aimez le fromage « élastique ».
6 Faites cuire la seconde pizza et servez.

Conseils du chef

Pour un plat principal plus substantiel, couvrez les oignons de jambon ou de salami cuit avant d'ajouter le fromage et ajoutez 30 s au temps de cuisson de chaque pizza.

Pizza à la viande

11 min

Temps d'attente : 5 min

1 oignon haché
1 lb/450 g de chair à saucisse de boeuf ou de porc
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
sel et poivre
6 cuil. à soupe de relish douce au chili
1 boîte de 8 oz/225 g de tomates hachées
2 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à café de graines de fenouil
1 abaisse à pizza de 10 po/25 cm de diamètre
3 oz/75 g de cheddar râpé

6 PERSONNES

1 Dans un grand plat peu profond, mélangez oignon, chair à saucisse, sauce Worcestershire, sel et poivre au goût.
2 Faites cuire à découvert de 7 à 8 min à MAX. jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Tournez le plat et remuez la préparation à l'aide d'une fourchette, à trois reprises durant la cuisson.
3 Mêlez la relish, les tomates, la moitié du persil et les graines de fenouil. Étendez la moitié de cette préparation dans l'abaisse.
4 Mêlez le reste de la préparation avec la chair à saucisse et étendez dans l'abaisse. Parsemez de persil, puis de fromage.
5 Faites cuire à MAX. 4 ou 5 min, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et la pizza, bien chaude. Laissez reposer 5 min.

La truite aux micro-ondes

La truite, poisson à chair tendre et à saveur délicate, se prête très bien à la cuisson aux micro-ondes.

Comme tous les poissons entiers, la truite cuit à la perfection aux micro-ondes. La chair du poisson conserve sa texture et sa saveur.

Le poids d'une truite fraîche se situe entre 6 et 8 oz/175 et 225 g. On sert habituellement une truite par personne — une truite de 8 oz/225 g satisfait normalement un appétit moyen. Choisissez un poisson dont les yeux et l'écaille sont brillants, évitez ceux dont l'écaille est terne ou qui dégagent une odeur forte. La truite se congèle bien et toutes les recettes de cette rubrique peuvent utiliser des truites congelées qu'il faudra au préalable faire décongeler (voir Notes sur la congélation).

Pour empêcher le poisson de sécher lors de la cuisson et pour garder le four propre, faites cuire la truite à couvert. On peut la badigeonner d'un peu de beurre fondu ou l'arroser de jus de citron pour en relever la saveur et conserver la chair plus tendre.

Truites farcies aux noix

Déposez le poisson dans un plat peu profond, l'arête dorsale tournée vers la paroi, en faisant chevaucher les extrémités plus fines, comme la queue, pour empêcher qu'elles ne soient trop cuites.

Vérifiez l'état du poisson à la fin du temps de cuisson minimal. La chair devrait être opaque et se défaire aisément à la fourchette. Il est toujours préférable de faire un peu moins cuire puisque la cuisson se poursuivra durant le temps d'attente.

Conseils du chef

La truite arc-en-ciel, élevée pour des fins commerciales, est la plus répandue, tant chez les poissonniers que dans les supermarchés. La truite mouchetée, variété sauvage, s'obtient plus difficilement, à moins bien entendu que votre famille ne compte un illustre pêcheur à la mouche. Mais ne désespérez pas, les deux variétés sont délicieuses.

Truite farcie aux noix

9¾ min

Temps d'attente : 5 min

2 truites de 10 oz/275 g chacune, parées
2 cuil. à soupe de beurre
½ oignon tranché
½ poivron vert épépiné et haché
3 ou 4 champignons tranchés
2 cuil. à soupe de pignes hachées
1 ½ cuil. à soupe de noisettes hachées
1 tomate pelée et hachée
1 généreuse pincée de graines de céleri
sel et poivre

SAUCE
2 cuil. à soupe de beurre
1 gousse d'ail écrasée
1 généreuse pincée de paprika

2 PERSONNES

Truite aux amandes et à l'ail

9 min

Temps d'attente : 5 min

4 truites d'environ 8 oz/225 g chacune
2 oz/50 g d'amandes en flocons
3 cuil. à soupe de beurre
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à soupe de vin blanc
sel et poivre

4 PERSONNES

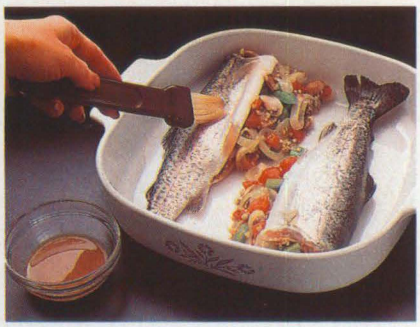
1 Enfournez les amandes, le beurre et l'ail à MAX. 2 min, en remuant 2 fois, jusqu'à ce que les amandes soient dorées. Ajoutez les autres ingrédients.

2 Disposez le poisson dans un plat et nappez de la préparation précédente. Couvrez le plat et faites cuire de 7 à 9 min à MAX. ou jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément. Laissez reposer 5 min.

Préparation de la truite farcie aux noix

Retirez *la tête si désiré. Placez le beurre, l'oignon et le poivron dans un bol. Couvrez d'une pellicule plastique percée et faites cuire à MAX. 2 ½ ou 3 min. Ajoutez les champignons, les noix, la tomate, les graines de céleri et assaisonnez. Faites cuire 2 min.*

Farcissez *les deux truites de cette préparation. Disposez-les dans un plat graissé de forme carrée, l'arête dorsale vers les parois.*



Mettez *le beurre, l'ail et le paprika dans un bol. Couvrez et enfournez à MAX. de 15 à 30 s jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Badigeonnez le poisson.*

Couvrez *le plat d'une pellicule plastique percée et faites cuire à MAX. 3 min. Tournez le plat et faites cuire 2 ou 3 min, jusqu'à ce que le poisson soit tendre et que la chair se défasse aisément. Laissez reposer 5 min et servez avec le restant de la sauce.*

WEBSTER

Truite en papillote

11 min

Temps d'attente : 5 min

4 truites parées, d'environ 8 oz/225 g chacune
4 jeunes carottes, coupées en julienne de 2 po/5 cm
2 grosses branches de céleri, coupées en julienne de 2 po/5 cm
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
3 cuil. à soupe de beurre
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mettez carottes, céleri, sauce Worcestershire, beurre et assaisonnements dans un bol. Couvrez et faites cuire à MAX. 4 ou 5 min ou jusqu'à tendreté.

2 Disposez chaque truite sur une double épaisseur de papier ciré beurré de 10 x 14 po/35,5 x 25 cm. Couvrez chaque poisson d'un quart de la préparation de légumes, en y ajoutant un peu du jus de cuisson. Repliez et scellez lâchement le papier sur le poisson et tournez les extrémités fermement.

3 Mettez les papillotes dans un plat peu profond et enfournez de 7 à 9 min à MAX., en tournant le plat à la mi-cuisson. Laissez reposer 5 min. Servez les truites en papillote.

Truite citronnée

Conseils du chef

Le poissonnier nettoyera le poisson et coupera la tête si vous le désirez. Il n'est pas nécessaire d'ôter la peau : faite de fines écailles, propres à la consommation, il est difficile de l'enlever sans retirer en même temps la chair du poisson. Vous n'avez ensuite qu'à laver le poisson sous l'eau froide et l'assécher soigneusement avec du papier absorbant. La truite étant un poisson délicat, manipulez-la avec soin.

Truite citronnée

8¼ min

Temps d'attente : 5 min

Ce plat, légèrement piquant, se sert idéalement avec des légumes tendres, comme des pommes de terre nouvelles et des haricots mange-tout.

4 truites parées d'environ 8 oz/225 g chacune

FARCE

3 cuil. à soupe de beurre
1 échalote hachée
1 poivron rouge, épépiné et haché
2 oz/50 g de chapelure
2 oz/50 g de champignons hachés fin
1 cuil. à café de zeste de citron râpé
sel et poivre
tranches de citron et bouquets de persil pour garnir

4 PERSONNES

1 Mettez dans un bol 2 cuil. à soupe de beurre, l'oignon et le poivron. Couvrez et faites cuire 1 ou 1 ½ min à MAX. jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajoutez la chapelure, les champignons, le zeste de citron, les assaisonnements; mêlez bien.

2 Farcissez chaque truite d'un quart de cette préparation et disposez le poisson dans un plat beurré peu profond.

3 Faites fondre le reste du beurre dans un petit bol de 15 à 20 s. Badigeonnez-en la truite. Couvrez le plat d'une pellicule plastique percée et enfournez à MAX. de 7 à 9 min, ou jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément. Laissez reposer 5 min. Retirez la peau si désiré, puis garnissez.

Notes sur la congélation

Pour décongeler 2 truites de 8 oz/225 g, déballez et disposez dans un plat peu profond. Enfournez à DÉCONGÉLATION de 9 à 11 min, en tournant le plat 1 ou 2 fois. Laissez reposer 5 min. Décongelez 4 truites de la même façon, mais enfournez de 19 à 21 min.

Truite au cresson

8¼ min

Temps d'attente : 5 min

Pour empêcher le bol de glisser lorsque vous travaillez le beurre pour la préparation de la sauce, placez-le sur un linge humide ou sur une pellicule plastique.

4 truites parées, de 8 à 10 oz/225 à 275 g chacune

SAUCE

1 bouquet de cresson, les tiges enlevées
4 oz/100 g de beurre
1 citron
2 jaunes d'oeufs
4 à 6 filets d'anchois, égouttés et hachés très fin
poivre
tranches de citron pour garnir

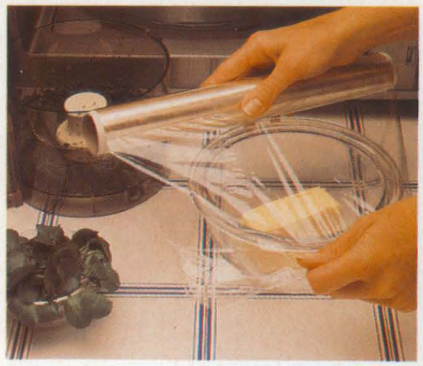
4 PERSONNES

Micro-trucs

Si vous combinez des oeufs froids, sortant du réfrigérateur, avec le beurre et l'huile, il est possible qu'ils tournent. Pour les amener à la température de la pièce, fouettez 2 jaunes d'oeufs dans un petit bol et faites-les chauffer 10 s à MAX. Cela devrait les empêcher de tourner.

Préparation de la truite au cresson

Disposez *le poisson dans un plat graissé peu profond, couvrez et enfournez à MAX. de 7 à 9 min, ou jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément, en tournant le plat du quart 2 fois durant la cuisson. Laissez reposer 5 min.*



Hachez *finement les trois quarts du cresson et réservez le restant pour garnir. Dans un petit bol, faites fondre le beurre à couvert de 45 à 60 s à MAX.*

Coupez *le citron en deux et pressez le jus d'une moitié. Fouettez le jus et les jaunes d'oeufs. Enfournez à MAX. de 15 à 30 s. Fouettez de nouveau en versant peu à peu le beurre fondu, jusqu'à obtention d'une sauce lisse.*

Faites chauffer *la sauce à MAX. de 15 à 20 s. Ajoutez le cresson haché, les anchois, le sel et le poivre. Garnissez le poisson du reste de cresson et de tranches de citron. Servez la sauce dans une saucière.*

Les fruits tropicaux

Les fruits des tropiques, hauts en couleur, ensoleillent votre table. Que vous les serviez en plats principaux ou en desserts, les micro-ondes feront ressortir toute la texture et la saveur des fruits.

Vous maîtriserez vite l'art de choisir, de conserver et d'apprêter ces fruits.

La **goyave,** en forme de poire, se trouve habituellement en deux variétés : chair vert pâle dans une enveloppe jaune assez rude ou chair rouge entourée d'une pelure pourpre. Son arôme rappelle celui du musc, mais son goût est très délicat. Mûre, la goyave dégage une odeur forte et cède légèrement sous la pression du doigt. Pour servir, il suffit de la peler et de la trancher.

Le **kiwi** est un fruit ovale, couvert d'une fine peau brune et velue. La chair, d'un vert éclatant, est parsemée de petites graines noires comestibles. Pour servir, retirez la peau et coupez en six ou huit tranches.

Les **mangues** sont de tailles variables. Un gros noyau est entouré d'une chair jaune et juteuse lorsque le fruit est mûr. La pelure, assez rigide, s'amollit et passe du vert au rouge orangé lorsque le fruit est prêt à manger.

Les **grenadilles,** appelées à tort fruits de la passion, sont couverts d'une peau rude brun pourpre. Lorsque le fruit est mûr, la peau se couvre de petites ridules. La chair, juteuse, sucrée et jaune, est parsemée de petites graines noires comestibles. Pour

RAY DUNS

Salade des Antilles

servir, coupez le fruit en deux et retirez la chair.

La **papaye** est un gros fruit de la forme d'une poire, couvert d'une pelure verte qui jaunit en mûrissant. La chair, d'un rose orangé, est parsemée au centre de graines noires non comestibles. Pour servir, coupez en deux, retirez les graines et pelez.

Conservation : gardez les fruits à la température ambiante jusqu'à mûrissement. Conservez-les ensuite au réfrigérateur : une à deux journées pour les kiwis et de deux à trois jours pour les grenadilles, goyaves, mangues et papayes.

Salade des Antilles

3 min

Temps d'attente : aucun

⅜ de tasse/75 ml de jus de fruits tropicaux ou de jus de mangues
⅜ de tasse/75 ml de vin blanc
¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 généreuse pincée de cannelle moulue
1 mangue pelée, dénoyautée et coupée en dés
1 papaye pelée, dénoyautée et coupée en dés
1 goyave pelée et tranchée mince
2 grenadilles coupées en deux, la chair enlevée
1 kiwi pelé et tranché
1 tranche d'ananas frais, pelée et coupée en morceaux

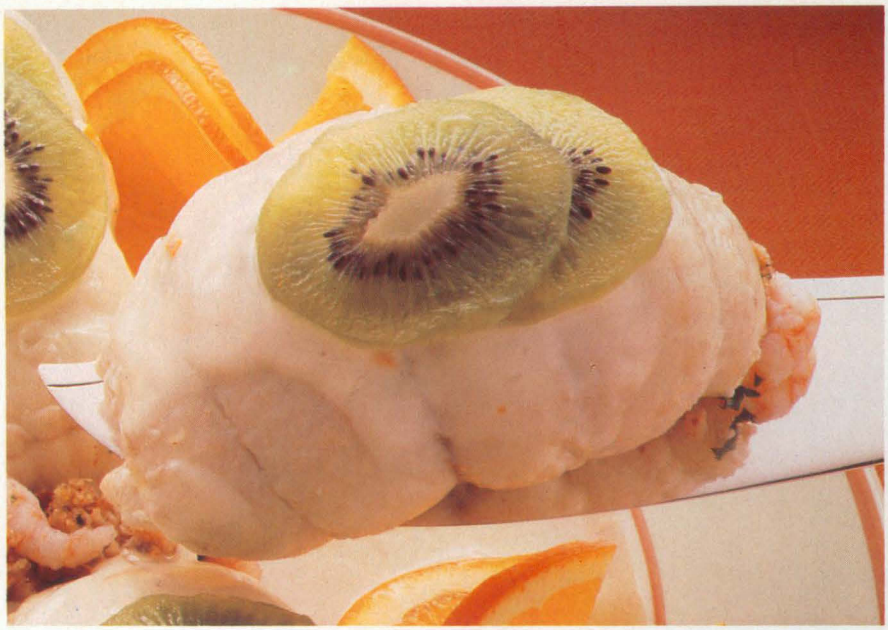
6 PERSONNES

1 Dans un bol de 10 tasses/2,5 l, combinez le jus de fruits, le vin (s'il y a lieu), le sucre et la cannelle. Faites dissoudre le sucre à MAX. 2 ou 2 ½ min, en remuant 1 fois.

2 Incorporez les fruits dans le sirop. Enfournez à MAX. 1 min pour faire chauffer les fruits. Servez immédiatement ou réfrigérez avant de servir.

Conseils du chef

Pour obtenir des tranches de kiwi parfaitement rondes, tranchez horizontalement avant de peler, puis à l'aide d'un couteau, retirez la pelure de chaque tranche.



WEBSTER

Bouchées de poisson tropicales

Bouchées de poisson tropicales

9¾ min

Temps d'attente : 5 min

1 cuil. à soupe de beurre
1 petit oignon haché fin
2 oz/50 g de chapelure
2 cuil. à café de persil frais
1 kiwi pelé et haché fin
le zeste râpé de ½ orange
1 cuil. à soupe de jus d'orange
2 oz/50 g de crevettes décongelées et hachées (voir Micro-trucs)
sel et poivre
4 filets de plie de 4 à 6 oz/100 à 150 g

SAUCE
3 cuil. à café de fécule de maïs
¼ de tasse/50 ml de bouillon de poisson
¼ de tasse/50 ml de vin blanc
3 cuil. à soupe de crème 15 %

GARNITURE
1 kiwi pelé et tranché
8 tranches d'orange

4 PERSONNES

1 Mettez le beurre et l'oignon dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et enfournez à MAX. 2 ou 3 min ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.

2 Ajoutez chapelure, persil, kiwi, moitié du zeste d'orange, jus d'orange et crevettes. Assaisonnez.

3 Disposez les filets sur un plan de travail et couvrez-les de la farce. Roulez et fixez les bouchées à l'aide de petits bâtonnets. Disposez, l'extrémité des bouchées vers le bas, dans un grand plat beurré peu profond.

4 Couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire à MAX. de 5 à 7 min, ou jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément, en tournant le plat 1 fois. Laissez reposer 5 min, puis retirez les bâtonnets.

5 Mettez la fécule de maïs dans un petit bol, versez-y un peu des jus de cuisson et mêlez jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Ajoutez le restant des jus, le bouillon et le vin blanc de façon à obtenir ⅝ de tasse/150 ml de liquide. Incorporez le restant de zeste et remuez bien.

6 Amenez à ébullition 2 ou 2 ½ min à couvert, à MAX., en remuant toutes les minutes. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, puis ajoutez la crème. Versez la sauce sur les filets. Disposez deux tranches de kiwi sur chaque filet et enfournez à MED. de 45 à 60 s. Garnissez de tranches d'orange.

Micro-trucs

Mettez les crevettes congelées en une seule rangée dans un plat peu profond. Couvrez et enfournez de 1 à 2 min à DÉCONGÉLATION. Égouttez.

RAY DUNS

Poulet à la jamaïquaine

Poulet à la jamaïquaine

21 min

Temps d'attente : 5 min

3 cuil. à soupe de beurre, coupé en morceaux
1 gros oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
2 ou 3 piments rouges frais, le coeur et les graines enlevés, hachés fin
2 cuil. à café de cari
½ cuil. à café de gingembre moulu
½ cuil. à café de cannelle moulue
1 cube de bouillon de poulet
1 ¾ tasse/400 ml de jus de fruits tropicaux ou de jus de mangues
1 grosse mangue mûre, pelée, dénoyautée et coupée en dés
4 poitrines de poulet de 6 oz/175 g chacune, la peau enlevée
3 cuil. à café de fécule de maïs
un peu d'eau froide pour mélanger
sel
le jus de 1 lime
tranches de bananes pour garnir

4 PERSONNES

1 Mettez le beurre, l'oignon, l'ail et les piments dans un plat de 11 tasses/2, 5 l. Couvrez et faites cuire à MAX. 4 ou 5 min ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre; remuez à la mi-cuisson.

2 Ajoutez cari, gingembre, cannelle, cube émietté et jus de fruits. Remuez bien. Disposez le poulet dans le plat en plaçant les parties plus charnues vers l'extérieur. Nappez de la sauce.

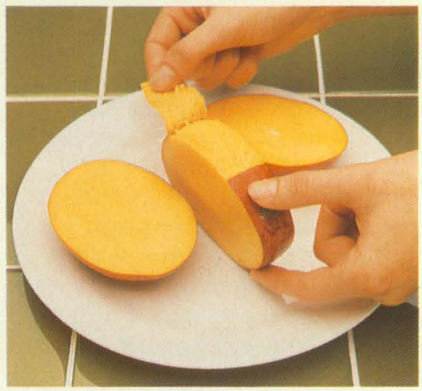
3 Couvrez et enfournez à MAX. 12 min. Incorporez la mangue et faites cuire à couvert de 3 à 5 min, ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.

4 Disposez les poitrines sur un plat de service chaud, couvrez et laissez reposer 5 min. Délayez la fécule dans un peu d'eau de façon à obtenir une pâte lisse et incorporez à la sauce avec un peu de sel et de jus de lime. Enfournez sans couvrir 2 ou 2 ½ min ou jusqu'à ébullition, en remuant toutes les 30 s. Versez la sauce sur le poulet et servez avec du riz et des tranches de bananes.

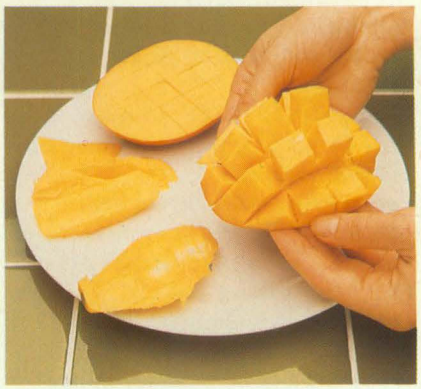
Conseils du chef

Les piments rouges sont plus piquants que les verts. Ils seront moins forts si vous retirez le coeur et les graines. Lavez-vous les mains après les avoir préparés (voir fascicule 43, p. 1166).

Les mangues



Disposez *le fruit sur le côté dans une assiette. Faites 2 incisions dans le sens de la longueur, d'un côté ou l'autre du noyau plat. Pelez à partir de la section centrale; coupez la chair collée au noyau.*



À l'aide *d'un couteau pointu, coupez la chair en quadrillage. Soulevez la pelure par en dessous, de sorte que la chair se dégage. Détachez la chair de la pelure ou retirez-la à la cuiller.*

Micro-trucs

Les mangues sont idéales pour la préparation de sauces sucrées qui accompagnent la crème glacée, les poudings ou les meringues. Pour préparer 1 ¾ tasse/400 ml de sauce, faites chauffer la chair de deux mangues et 4 cuil. à soupe de jus d'orange congelé 2 ou 2 ½ min à MAX., ou jusqu'à ce que le jus soit fondu. Remuez 2 fois. Réduisez en purée au mélangeur, sucrez la sauce au goût et faites réchauffer 1 ou 1 ½ min à MAX. Ne laissez pas la sauce bouillir. Remuez 2 fois.

Régal de papayes

3 min

Temps d'attente : aucun

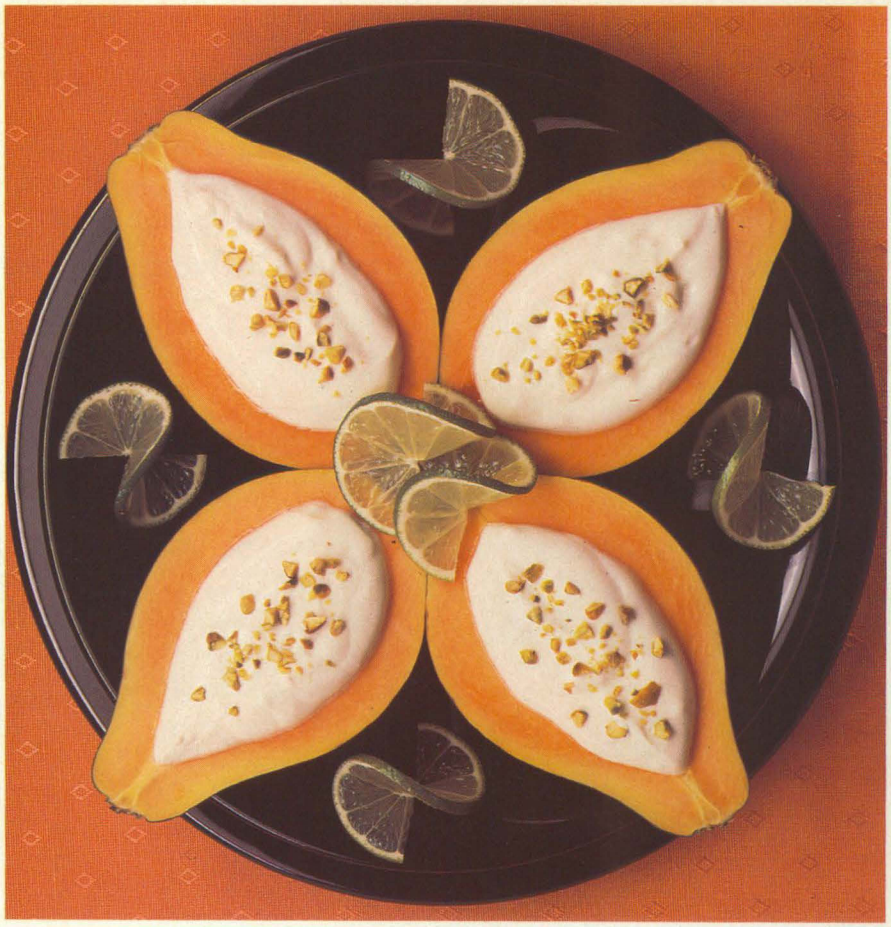
Voici un dessert aussi élégant qu'exotique pour votre prochaine réception.

2 papayes
1 à 2 cuil. à café de jus de lime
crème glacée à la vanille ou yogourt naturel pour servir
pistaches hachées non salées ou cannelle moulue pour décorer
tranches de lime et tiges de menthe pour décorer

4 PERSONNES

1 Coupez les papayes en deux et retirez les graines. Disposez-les sur une grande assiette, l'extrémité de la queue vers l'extérieur. Arrosez de jus de lime. Enfournez à MAX. 3 min et tournez le plat du quart toutes les minutes.
2 Remplissez le centre de crème glacée ou de yogourt. Parsemez de noix ou saupoudrez de cannelle. Servez immédiatement.

VARIANTE
Remplacez le jus de lime par une liqueur à l'orange si désiré.



Conseils minceur

Utilisez du yogourt pauvre en calories et un soupçon de cannelle : cela donne alors 60 cal/250 kJ par portion.

Ci-dessus : *Régal de papayes*
Ci-dessous : *Goyaves exotiques*

RAY DUNS

Goyaves exotiques

2 min

Temps d'attente : aucun

8 moitiés de goyaves en boîte, égouttées
2 oz/50 g de macarons écrasés
2 oz/50 g de noix du Brésil hachées
2 cuil. à soupe de beurre, amolli
cassonade dorée pour saupoudrer

4 PERSONNES

1 Retirez la chair et les pépins du centre des moitiés de goyaves et pressez à travers un tamis dans un bol. Ajoutez les macarons, les noix et le beurre amolli; mélangez bien.
2 Placez les moitiés de goyaves sur une grande assiette plate et remplissez le centre de chaque morceau de la préparation de noix; saupoudrez d'un peu de sucre.
3 Enfournez à MAX. de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez avec de la crème ou du yogourt.

Le riz : du four au congélateur

Facilitez-vous la vie grâce à la combinaison congélateur et four micro-ondes. Préparez une double quantité de plats de riz: un plat que vous mangerez maintenant et l'autre que vous ferez congeler pour une prochaine occasion.

Lorsque vous préparez un plat de riz, appétissant et coloré, pourquoi ne pas en doubler la quantité ? Vous obtiendrez un bon souper et il vous en restera pour une autre fois.

Faites cuire le plat aux micro-ondes, puis transvidez-en la moitié dans un contenant et laissez refroidir. Servez l'autre moitié immédiatement selon les indications des recettes. Pour obtenir un riz parfait, n'oubliez pas de le remuer durant la cuisson.

Congélation

Lorsque le riz sera complètement froid, emballez-le bien. Étiquetez et notez les instructions de décongéla-

Riz pilaf

RAY DUNS

tion et de réchauffage à l'intention des membres de la famille.

Tous les plats proposés dans cette rubrique peuvent rester congelés pendant trois mois.

Décongélation et réchauffage

Les plats de riz peuvent être décongelés et réchauffés à MAX., mais on doit les remuer et les défaire à mi-cuisson. Il faut bien respecter le temps d'attente, surtout pour les plats qui contiennent de gros morceaux de viande, comme des quartiers de poulet et des cubes d'agneau. Laissez reposer à couvert de façon à retenir la chaleur. Faites bouffer à la fourchette avant de servir.

Riz pilaf

20¾ min

Temps d'attente : 5 min

Temps de réchauffage : 8 min

2 oz/50 g de beurre
1 gros oignon haché fin
2 branches de céleri hachées fin
1 cuil. à café de curcuma
5 tasses/1,25 l de bouillon de poulet bouillant
2 tasses/450 g de riz brun
1 boîte de 7 oz/220 g de crevettes
2 cuil. à soupe de persil haché
2 oz/50 g d'amandes effilées

2 x 4 PORTIONS

Micro-trucs

Si vous utilisez un contenant ou un sac en plastique pour la congélation du riz, transvidez toujours le riz dans un plat de service adapté aux micro-ondes pour décongeler et réchauffer. Si le riz se transvide difficilement, enfournez-le 2 min dans le contenant original, puis transvidez-le. Suivez ensuite les instructions données dans les recettes. Autrement, utilisez un contenant qui convient à la fois au congélateur et aux micro-ondes.

Préparation du riz pilaf

Faites fondre *le beurre dans un bol couvert de 45 à 60 s à MAX. Ajoutez l'oignon et le céleri; couvrez et faites cuire à MAX. 3 min, jusqu'à tendreté.*

Mettez *le curcuma dans le bouillon. Ajoutez le riz au plat, versez le bouillon, couvrez et faites cuire à MAX. 3 min. Remuez bien.*

Réglez *à MED. et laissez cuire de 12 à 15 min, jusqu'à tendreté, en remuant 2 fois. Ajoutez les crevettes, le persil et les amandes. Divisez la quantité en deux.*

Service et congélation

Pour servir *un plat immédiatement : couvrez et enfournez à MAX. 2 ou 3 min. Laissez reposer à couvert 5 min. Faites gonfler le riz avec une fourchette avant de servir.*

Pour congeler *un plat : laissez refroidir, puis mettez au réfrigérateur. Mettez dans un contenant rigide ou un sac, scellez, étiquetez et congelez 3 mois au maximum.*

Pour décongeler et servir : *sortez du contenant et transvidez dans un plat approprié. Couvrez et enfournez à MAX. 8 min, en défaisant le riz 1 fois.*

Pilaf à l'agneau

21 min

Temps d'attente : 5 min

Temps de décongélation et de réchauffage : 8 min

Temps d'attente après décongélation : 3 min

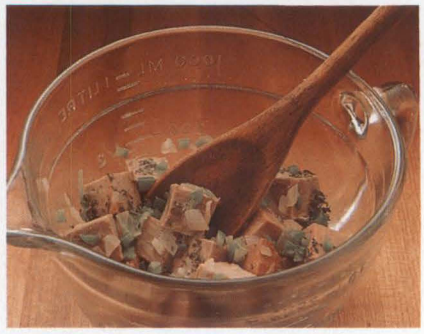
Servez ce plat avec une salade verte ou une salade de tomates.

1 ½ tasse/350 g de riz blanc à grains longs
5 tasses/1,25 l de bouillon de poulet bouillant
1 pincée de safran (facultatif)
sel et poivre
3 échalotes hachées
1 poivron vert, épépiné et haché
2 gousses d'ail écrasées
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
½ cuil. à café d'estragon séché
1 lb/450 g d'agneau cuit, coupé en dés

2 x 4 PORTIONS

Préparation du pilaf à l'agneau

Mêlez *riz, bouillon, safran, sel et poivre dans une grande casserole. Couvrez et faites cuire à MAX. 3 min. Remuez, puis réduisez à MED. et laissez cuire de 12 à 15 min jusqu'à tendreté. Laissez reposer, à couvert, 5 min.*



Mettez *les échalotes, le poivron, l'ail et l'huile dans un bol. Enfournez à MAX. de 3 à 5 min jusqu'à tendreté. Ajoutez l'estragon et l'agneau.*

Faites gonfler *le riz à l'aide d'une fourchette. Retirez la moitié du riz et de la préparation d'agneau et mélangez dans une casserole. Réservez le restant.*

Enfournez *à MED. de 3 à 6 min pour réchauffer et servez immédiatement. Emballez le restant de riz et d'agneau, laissez refroidir. Empaquetez, étiquetez et faites congelez 3 mois au maximum. Pour décongeler et réchauffer, déballez, couvrez et faites chauffer à MAX. 8 min; remuez 1 fois. Laissez reposer sans découvrir 3 min.*

Poulet et riz

23 min

Temps d'attente : 5 min

Temps de décongélation et de réchauffage : 10 min

Temps d'attente après décongélation : 5 min

2 oignons hachés
1 gros poivron vert haché
2 cuil. à soupe d'huile végétale
2 tasses/450 g de riz à grains longs
2 ½ tasses/600 ml de jus de tomates
8 oz/225 g de pois surgelés
sel et poivre
8 morceaux de poulet
½ cuil. à café de paprika
20 olives farcies, coupées en deux

2 x 4 PORTIONS

1 Mélangez les légumes et l'huile dans une casserole. Couvrez et enfournez à MAX. 3 ou 4 min.

2 Ajoutez tous les ingrédients à l'exception du poulet, du paprika et des olives. Disposez le poulet sur le dessus. Faites cuire à MAX. 10 min.

3 Tournez le poulet et donnez un quart de tour au plat. Saupoudrez de paprika, couvrez et faites cuire à MAX. de 10 à 12 min.

4 Retirez le poulez et incorporez les olives au riz. Divisez le riz en deux et disposez 4 morceaux de poulet sur chaque moitié de riz. Laissez reposer un plat, à couvert, 5 min.

5 Emballez l'autre plat, étiquetez et faites congeler 3 mois au plus.

POUR SERVIR

Déballez le plat congelé et transvidez-le, le poulet sur le dessus. Couvrez et faites cuire à MAX. 10 min. Remuez le riz et tournez le poulet 1 fois. Laissez reposer, sans découvrir, 5 min.

Riz frit au poulet

22½ min

Temps d'attente : 5 min

Temps de décongélation et de réchauffage : 8 min

1 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à soupe de beurre
1 ½ tasse/350 g de riz blanc à grains longs
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de poulet bouillant
1 poivron vert, épépiné et haché
2 carottes hachées
1 ou 2 cuil. à café de sauce soya
1 lb/450 g de poulet cuit, coupé en dés

2 x 4 PORTIONS

1 Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX. ou selon les indications du fabricant. Faites-y tournoyer l'huile et le beurre; ajoutez le riz. Faites cuire de 30 à 60 s à MAX. en remuant 1 fois.

2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf le poulet. Couvrez et enfournez à MAX. 3 min. Remuez bien, réduisez à MED., puis laissez cuire de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le riz soit tendre. Remuez 2 fois. Laissez reposer 5 min. Faites gonfler le riz.

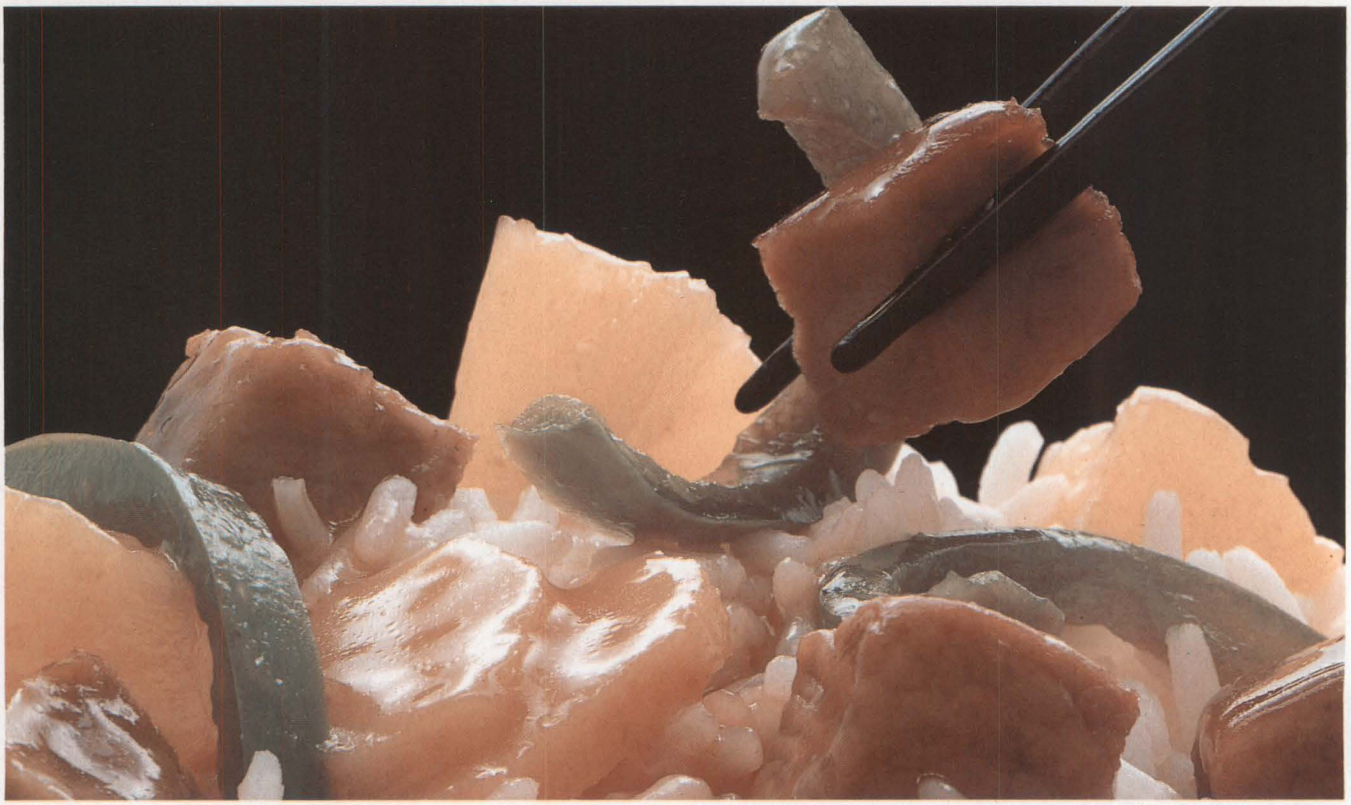
3 Ajoutez le poulet et divisez la préparation en deux. Pour servir un plat immédiatement, faites-le chauffer de 2 à 3 min à MAX.

4 Pour congeler l'autre plat, laissez refroidir, emballez, étiquetez et faites congeler 3 mois au maximum.

POUR SERVIR

Transvidez le riz frit dans un plat. Couvrez et faites réchauffer 8 min à MAX. en remuant 1 fois.

Ci-dessus : *Poulet et riz*
Ci-dessous : *Riz frit au poulet*



Porc aigre-doux

24 min

Temps d'attente : 5 min

Temps de décongélation et de réchauffage : 8 min

Temps d'attente après décongélation : 3 min

¼ de tasse/50 g de cassonade
6 cuil. à soupe de fécule de maïs
½ tasse/125 ml de vinaigre de cidre
3 cuil. à soupe de sauce soya
1 boîte de 15 oz/425 g d'ananas en morceaux dans leur jus, égouttés et le jus réservé
2 lb/900 g de porc désossé, coupé en dés de ¾ de po/2 cm
1 tasse/225 g de riz blanc à grains longs
1 boîte de 8 oz/225 g de châtaignes d'eau, égouttées et tranchées
1 gros poivron vert coupé en lanières de ¼ de po/6 mm
3 échalotes hachées

2 x 4 PORTIONS

1 Mêlez cassonade, fécule, vinaigre, sauce soya et jus d'ananas. Incorporez le porc et le riz, couvrez et faites cuire à MAX., 3 min.
2 Remuez puis laissez cuire de 17 à 20 min à MED. en remuant 2 fois.
3 Ajoutez les châtaignes et les légumes. Couvrez et enfournez à MAX. de 4 à 6 min; remuez 1 fois.
4 Ajoutez les ananas et divisez la préparation en deux. Laissez reposer une moitié à couvert 5 min.
5 Pour congeler l'autre moitié, laissez refroidir, emballez et faites congeler 3 mois au maximum.

POUR SERVIR

Déballez et transvidez le plat. Couvrez et faites chauffer à MAX. 5 min. Remuez, couvrez de nouveau et enfournez de 3 à 5 min. Laissez reposer sans découvrir 3 min.

Riz brun aux légumes

25¾ min

Temps d'attente : 5 min

Temps de décongélation et de réchauffage : 8 min

2 oz/50 g de beurre
4 oz/100 g de champignons tranchés
1 ½ tasse/350 g de riz brun
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de poulet ou de légumes, bouillant
1 lb/450 g de légumes mélangés surgelés
1 boîte de 15 oz/425 g de coeurs d'artichauts, égouttés et coupés en deux
sel et poivre

Porc aigre-doux

2 x 4 PORTIONS

1 Faites fondre le beurre à couvert de 45 à 60 s à MAX. Ajoutez les champignons et enfournez 2 min à MAX.
2 Incorporez le riz et le bouillon, remuez bien, couvrez et faites cuire 3 min à MAX. Réduisez à MED. et laissez cuire de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le riz soit tendre, en remuant 2 ou 3 fois. Laissez reposer sans découvrir 5 min.
3 Mettez les légumes surgelés dans un bol et faites cuire à MAX. de 5 à 7 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres à point, en remuant 1 fois; égouttez.
4 Faites gonfler le riz à l'aide d'une fourchette, ajoutez les légumes et les coeurs d'artichauts; assaisonnez. Divisez en deux et réservez une moitié.
5 Pour servir un plat immédiatement, couvrez et enfournez à MAX. 3 ou 3 ½ min, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, en remuant 1 fois.
6 Pour congeler un plat, laissez refroidir, emballez, étiquetez et gardez congelé 3 mois au maximum.

POUR SERVIR

Déballez et transvidez. Couvrez et faites chauffer à MAX. 8 min; remuez 1 fois.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX : FASCICULE 45

Agneau
- pilaf à l'agneau 1246

Boeuf
- filet de boeuf à l'estragon 1228

Chocolat chaud à la crème 1222

Desserts
- crème glacée au coulis de pêches 1229
- fondue au chocolat 1222
- gâteau au chocolat 1224
- goyaves exotiques 1243
- mousse au chocolat 1224
- poires pochées, sauce au chocolat 1223
- régal de papayes 1243
- salade des Antilles 1241

Légumes
- légumes panachés 1229
- riz brun aux légumes 1248

Pizzas
- pizza à la viande 1234
- pizza aux poivrons 1231
- pizza toute garnie 1231
- pizza toutes occasions 1232
- pizzas aux olives 1234

Poisson
- bouchées de poisson tropicales 1241
- truite au cresson 1239
- truite aux amandes et à l'ail 1237
- truite citronnée 1239
- truite en papillote 1238
- truite farcie aux noix 1237

Porc
- porc aigre-doux 1248

Poulet
- poulet à la jamaïquaine 1242
- poulet et riz 1247
- riz frit au poulet 1247

Riz pilaf 1245
Sauce à l'estragon 1228
Terrines de foie aux oeufs 1227

REPAS pour moi

Côtelette au bleu

Une côtelette d'agneau est idéale pour un repas de viande pour une personne. La cuisson aux micro-ondes se fait rapidement et sans problème.

Accordez-vous cette petite douceur : une côtelette bien tendre, garnie de moutarde et de bleu fondant à point. Servez la viande avec une portion de pâtes au beurre (cuites selon la méthode habituelle) et une salade verte croquante. Un repas aussi agréable à regarder qu'à déguster.

Côtelette au bleu

3½ min

Temps d'attente : 2 min

sauce Worcestershire pour badigeonner
1 côtelette d'agneau de 6 oz/175 g
1 généreuse pincée de poudre d'ail
½ cuil. à café de moutarde forte
poivre noir
½ oz/15 g de bleu tranché
½ cuil. à café de persil haché

1 PERSONNE

1 Badigeonnez bien la côtelette de sauce Worcestershire. Disposez-la dans un plat peu profond, couverte de papier absorbant.
2 Faites cuire à MAX. 2 min, puis retournez la côtelette.
3 Saupoudrez de poudre d'ail et étendez la moutarde. Assaisonnez le fromage et disposez sur la côtelette. Faites cuire de 1 ½ à 3 min. Laissez reposer 2 min et garnissez de persil.